

## БЕЛКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ.

Белки - это сложные природные высокомолекулярные вещества. Белки чрезвычайно важны для жизнедеятельности нашего организма, так как они участвуют буквально в каждом процессе, происходящем внутри наших клеток. Белки состоят из комбинаций отдельных аминокислот, и их можно представить себе в виде очень длинных бус, состоящих из множества различных бусин, нанизанных в разнообразной последовательности. Среди множества этих бусин (аминокислот), 22 являются важнейшими для человеческого организма.

Примечательно, что наш организм легко создает 13 из 22 необходимых аминокислот. Остальные 9 не могут синтезироваться в организме и должны поступать с едой. Поэтому эти 9 аминокислот называются *главными или незаменимыми аминокислотами*.

Питательная ценность различных растительных продуктов, важна тем фактом, что все зеленые растения имеют в своем составе 9 главных аминокислот. Причем те аминокислоты, которых относительно мало в одних зеленых растениях, обязательно содержатся в избытке в других видах зелени. Другими словами, включение разнообразных зеленых растений в рацион позволит потреблять в изобилии все главные аминокислоты.

Получение белков из зелени наиболее предпочтительно для нашего организма, так как в зеленых листьях белки находятся в форме свободных аминокислот. В этом случае вы получаете все необходимые вашему организму аминокислоты, созданные из солнечного света и хлорофилла. Из этих новых аминокислот ваш организм легко сложит вашу собственную, уникальную молекулу ДНК.

Итак, зеленые растения содержат белок в форме отдельных аминокислот, причем нашему организму такие аминокислоты использовать легче, чем сложные белки. Включение в рацион разнообразной зелени поможет обеспечить организм всеми аминокислотами, необходимыми для поддержания здоровья.

Белковые коктейли уже давно не являются элементом питания исключительно в бодибилдинге, на сегодняшний день это продукт массового употребления и является частью здорового и активного образа жизни.

Центр «Здоровье семьи» представляет новый подход в комплексном и обогащенном питании полноценными, тонко сбалансированными белками, витаминами, микроэлементами, ферментами и другими биологически необходимыми веществами сугубо натурального, природного происхождения, прекрасно регулирующие белковый обмен, укрепляющие мышцы, расщепляющие излишки жировых отложений и придающие энергию и силу.

Как правило, в протеиновых продуктах используют в основном сывороточный протеин, казеин, соевый белок и протеины яиц, забывая о том, что в природе есть масса растений имеющих в своем составе огромное количество полноценных и

легкоусвояемых белков. К тому же именно в растениях содержатся сбалансированное количество природных ферментов, микроэлементов, витаминов без которых не возможно полноценное всасывание и усвоение организмом поступающих белков.

Проведя исследования в нашей научной лаборатории, с помощью методов резонансно-биологического мониторинга создан белковый коктейль нового поколения с оттестированным сбалансированным весовым составом сочетающим оптимальное соотношение органических и природных белков, растительных ферментов и других веществ для полноценного белкового функционального питания.

Рассмотрим компоненты белкового коктейля:

**Сывороточный протеин** относится к «полноценным» белкам, он содержит все необходимые аминокислоты, очень легко и быстро усваивается нашим организмом. Сывороточный белок является абсолютным чемпионом по скорости своего усвоения, на много опережая все другие виды «полноценных» белков. Он способствует обеспечению организма необходимыми строительными кирпичиками, используемыми в синтезе аминокислот, что благоприятно влияет на формирование мышечной массы. Принимать изолят сывороточного протеина рекомендуется не только спортсменам, но и всем желающим, не получающим дневную норму белка. Напомним, что она составляет 1.5-2гр на 1кг массы для людей, активно занимающихся спортом, и 25-30гр для людей, желающих поддерживать свою иммунную систему на должном уровне.

Молочная сыворотка состав имеет достаточно богатый. Она включает в себя следующие минералы и витамины: витамин А, органические кислоты, витамин В2, витамин РР, витамин Н, фосфор, железо, йод, калий, кобальт и т. д.

В состав сухой сыворотки входят практически все соли, микроэлементы, растворимые в воде. Она особенно богата витаминами группы В, которые являются хорошими успокаивающими средствами. Также надо отметить важную роль этого продукта при авитаминозе. С учетом того, что в сухой сыворотке много витаминов, она восполняет весь витаминный состав в организме.

Практически каждому нужна сухая сыворотка. Мужчинам она способствует наращиванию мышечной массы. Это можно считать разгаданным секретом питания спортсменов. Женщинам помогает выводить шлаки и лишнюю жидкость. Ее можно употреблять ежедневно, прибавляя дополнительный протеин, не набирая лишние килограммы. К тому же ею можно прекрасно утолить голод, это эффективное средство для диеты.

Пожилым людям сыворотка рекомендуется от скрытых форм витаминной недостаточности, атеросклероза, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Детям она помогает витаминами, микроэлементами, солями, которые способствуют повышению иммунитета. Продукт улучшает кровяное давление, повышает жизненный тонус, нормализует микрофлору кишечника.

**Соевый изолят** - наиболее часто используемый соевый белок, производится из соевых бобов путем удаления большинства небелковых элементов. Изолят – универсальный, высокотехнологичный, очищенный от углеводов, растительной клетчатки и жира соевый продукт, содержащий не менее 92% белка на сухой вес.

Что же такое соя, которая по праву считается кладовой растительного белка? Это бобовое растение, богатое не только белками, но и кальцием, железом, магнием, цинком и витаминами. Ученые уже доказали, что соя - это источник эффективных средств для профилактики и лечения аллергии, диабета, рака, сердечных и почечных заболеваний. И причина этого в том, что в сое содержатся антиканцерогены (фитаты, ингибиторы, протеаз и др.), которые затрудняют активизацию специфических генов, вызывающих рак, и защищают человека от воздействия вредных веществ, способных поражать ДНК. В странах Востока (особенно в Японии) уровень смертности от рака молочной железы у женщин и рака предстательной железы у мужчин значительно ниже, чем в странах, где сою еще не начали так широко применять в питании.

**Спирулина** - сине-зеленая водоросль, имеющая форму спирали - это по-настоящему уникальный, подаренный природой продукт. Спирулина обогатена аминокислотами, которые благотворно влияют на обменные процессы в организме и выводят токсины. В этой водоросли сосредоточено более 2000 витаминов, минералов, незаменимых для организма человека растительных ферментов и жирных аминокислот. Этот невероятно ценный набор питательных веществ.

В спирулине концентрация белка достигает до 70%. Кроме того, всего 10 гр. этих полезных водорослей содержат такое количество каротина, которое можно получить из 10 кг сушеной моркови. Удивительно, но всего одна столовая ложка спирулины способна на 300% удовлетворить суточную потребность в витамине В12.

Питательная ценность спирулины существенно превосходит иные ценные продукты, например, черную и красную икру, филе осетрины, перепелиные яйца.

- Принимая спирулину, вы сможете быстро поднять уровень гемоглобина в крови. Это очень актуально для беременных женщин, детей и ослабленных больных.
- Спирулина является профилактическим средством для часто болеющих ОРВИ и гриппом.
- Она ускоряет процесс выздоровления при травмах и переломах, уменьшает риск послеоперационных и посттравматических осложнений, способствует быстрому заживлению ран.
- Спирулину используют как для улучшения состояния кожи и предотвращения преждевременного старения, так и при лечении серьезных кожных заболеваний.
- Она благотворно влияет на печень: очищает, восстанавливает, нормализует и усиливает ее барьерные функции, тем самым помогает печени более эффективно очищать организм от шлаков и токсических веществ.
- Спирулина помогает очистить кишечник и восстановить микрофлору, также служит профилактическим средством от рака толстого кишечника.
- Полезные свойства спирулины применяются при профилактике и лечении суставов, остеохондроза, миозитов, стимулировании роста в подростковом возрасте.
- Она улучшает состояние здоровья у больных атеросклерозом, стенокардией, ишемической болезнью сердца, склерозом сосудов головного мозга. Спирулина применяется в послеинфарктный период, и в период восстановления после

перенесенного инсульта, она позволяет нормализовать артериальное давление у гипотоников и гипертоников.

- Ее успешно используют в комплексном лечении прогрессирующей близорукости, катаракты и других заболеваний зрения, поражений сетчатки глаза у диабетиков.
- В целом, польза спирулины для диабетиков, просто неопределима. Она способна нормализовать уровень сахара в крови, что позволяет значительно снижать дозу принимаемого инсулина.
- Она также незаменима при хронических воспалительных заболеваниях, таких как СПИД, гепатит, туберкулез, хронический бронхит.
- Спирулина содержит фикоциан - пигмент, способный останавливать рост раковых клеток. Ежедневная небольшая доза фикоциана не позволяет распространяться злокачественным образованиям и метастазам. Ни в каких других продуктах на планете фикоциана не найдено.
- Спирулина полезна при лечении и профилактике железодефицитной анемии, а также всех видов злокачественной анемии, в том числе и при раке крови. Лицам, страдающим анорексией или булимией спирулина может спасти жизнь.
- Спирулину следует активно применять при поражении клеток радиацией. Она позитивно влияет на процесс выздоровления онкологических больных, действуя как общеукрепляющее средство. Также спирулину необходимо применять для детоксикации во время и после химиотерапии и радиотерапии.
- Спирулиновый белок усваивается на 90%, в то время как у других продуктов этот показатель в среднем достигает 40% — здесь спирулина лучшая в своём роде. Наконец, в составе водоросли спирулина присутствуют одни из самых редких кислот. К примеру, гамма-линоленовая – помимо спирулины встречается только в грудном молоке, поэтому пить спирулину исключительно полезно.

**Амарант** полезен как источник необходимого природного белка. Он содержит массу важных аминокислот: цистин, низатидин, фенилаланин, валин, триптофан, треонин, метионин, лизин, изолейцин, лейцин, аргинин. Для сравнения, в листьях и семенах амаранта на 30% больше белка, чем в овсе, рисе и пшенице.

Высока польза амаранта, благодаря его ценному составу, богатому витаминами и активными веществами. В листьях растения содержатся полезные вещества, которые эффективны для профилактики остеопороза, устранения дефицита кальция в организме, регулирования обменных процессов и снижения вероятности возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Полезные свойства амаранта влияют на активность выведения из организма вредных веществ, в том числе радионуклидов. В составе амаранта растительные белки, которые эффективны при лечении экземы, крапивницы и гиперемии кожи. Изготавливаемое из растения амарантовое масло содержит множество микроэлементов и полезных веществ, которые являются эффективным профилактическим средством против образования злокачественных опухолей. Положительные отзывы амарант получил за содержание сквалена, который насыщает организм кислородом, является противоопухолевым средством и иммуностимулятором. Организму человека сквален необходим для снижения скорости окислительных процессов в клетках, которые вызывают старение организма. Международные медицинские исследования показали, что постоянное употребление в пищу амаранта положительно влияет на функционирование печени,

способствует регенерации и выполняет функции кровеостанавливающего средства при геморрое и внутренних кровотечениях. Широкое применение амаранта имеет в виде настойки, которая используется в качестве спазмолитического средства при колитах, гастритах и запорах. Полезные свойства амаранта проявляются при лечении инфекционных заболеваний, дерматита, эндометриоза и грибковых поражений. При аллергии и диатезе хорошо помогает отвар корней и семян амаранта.

**Чечевица** невероятно богата витаминами, такими как А и витамины группы В, и даже витамином С, который присутствует в прорастающих зернах, а кроме того, растительным белком. Причем замечательно то, что белок, входящий в состав чечевицы включает многие необходимые для поддержания здоровых функций человеческого организма аминокислоты и превосходно усваивается в нем. Также немаловажно – чечевица сухая теряет только около тридцати процентов полезных веществ.

Известно, что польза чечевицы в ее исключительном свойстве не накапливать нитраты и различные прочие токсические вещества. Чечевица совершенно не впитывает и радионуклиды, даже если произрастает на загрязненной и зараженной ими почве. По этой причине о чечевице всегда смело говорят, как об экологически чистом продукте.

Специалисты говорят о том, что польза чечевицы в изофлавоноидах, содержащихся в ней. Эти соединения способны подавлять развитие злокачественных опухолей. При этом особенно важно то, что они полностью сохраняются в неизменном виде как в консервированных, так и в сушеных зернах.

Интересно, что необходимой человеку фолиевой кислоты сама чечевица содержит намного больше, чем любой другой продукт растительного происхождения. Польза чечевицы в наличии хорошо растворимой клетчатки, которая оказывает благоприятное воздействие на весь процесс пищеварения, каша из чечевицы способствует улучшению процесса обмена веществ в организме в целом. Также, польза чечевицы, по мнению медиков, заключается в ее способности приводить в норму работу органов мочеполовой системы. Кроме того, чечевица способна влиять на повышение сопротивляемости организма бактериям и возбудителям инфекций, чем существенно укрепляет иммунитет.

В чечевице содержится немало нужных для организма человека микроэлементов, таких как фосфор и калий, железо и кальций, есть молибден, кобальт, бор и магний, цинк, йод и другие. Польза чечевицы в наличии жирных кислот, таких как Омега-3 и Омега-6. Чечевица очень полезна для здоровья сердца и сосудов, кроме того она активно участвует в кроветворении. Также, эта бобовая культура хороша для диабетиков, поскольку влияет на нормализацию уровня сахара в крови.

**Цветочная пыльца** - это природный концентрат аминокислот, который позволяет восполнить погрешности современного питания и обеспечивают высокий уровень восстановления тканевых белков при снижении в рационе белков животного происхождения. Особенно это важно для лиц старшего возраста, обусловлено необычайное богатство состава цветочной пыльцы, которому предопределено природой обеспечить начало жизни нового поколения растения. Этот продукт

содержит более 250 веществ: аминокислоты и белки, жиры, ферменты, фитогормоны, важные микроэлементы и множество витаминов. Минеральные вещества играют жизненно важную биологическую роль, так как тесно взаимодействуют с витаминами, ферментами, гормонами, и оказывают влияние на тканевое дыхание, обмен, кроветворение, нервную систему, размножение, рост, участвуют в синтезе гормонов и ферментов.

Благодаря тому, что пыльца обладает свойствами выведения лишнего холестерина, укрепления сосудов и улучшения состава крови, она очень полезна людям, страдающим болезнями сердечно-сосудистой системы: инфарктами, инсультами, гипертонией, ишемической болезнью сердца, тахикардией, аритмией. Вещества, входящие в состав пыльцы помогают восстанавливать поврежденные клетки организма, поэтому прием пыльцы увеличивает эффективность лечения при заболеваниях печени и поджелудочной железы, особенно в период восстановления после хронического злоупотребления алкоголем.

Пыльца обладает антибактериальным эффектом, поэтому она помогает при лечении простудных и инфекционных заболеваний: стимулирует иммунную систему, обладает укрепляющим действием, повышает умственную и физическую активность.

За счет высокого содержания цинка, усиливающего образование спермы, прием пыльцы усиливает половую потенцию и улучшает качество спермы. Это особенно полезно тем, у кого снижена подвижность сперматозоидов.

Пыльца полезна беременным на ранних сроках, так как в ней содержится фолиевая кислота, которая важна для нормального формирования нервной системы плода. Благодаря высокому содержанию железа, прием пыльцы повышает уровень гемоглобина в крови и помогает при анемии.

Содержащаяся в пыльце пантотеновая кислота способствует предотвращению возникновения депрессивных расстройств.

Пыльца способствует восстановлению и укреплению организма после травм, способствует улучшению обмена веществ.

В пыльце содержатся соединения, которые обладают гормональными свойствами, что делает ее особенно ценной при возрастных гормональных спадах, связанных со старением организма и патологическими нарушениями работы желез внутренней секреции.

**Шпинат** содержит белки, углеводы и даже жиры; органические, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, клетчатка, крахмал, сахара; витамины А, Е, С, Н, К, РР, много витаминов группы В, бета-каротин; кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, цинк, медь, марганец, селен. В листьях шпината очень много белка. Такие важные витамины, как А и С, в шпинате отличаются стойкостью к температурным воздействиям – они сохраняются при тепловой обработке.

В составе других овощей тоже много полезных веществ, однако такой богатый состав витаминов и минералов, как в шпинате, встречается довольно редко, поэтому пользу, которую приносит этот зелёный листовой овощ, не стоит недооценивать.

Шпинат насыщает, снабжает организм питательными веществами, выводит шлаки и токсины. Только в моркови содержится больше каротина, чем в шпинате, а благодаря довольно высокому содержанию железа шпинат помогает гемоглобину стать активнее и лучше снабжать клетки кислородом; он улучшает обмен веществ и способствует выработке организмом энергии.

Употребление шпината делает здоровее зубы и дёсны, предупреждает анемию и развитие опухолей, укрепляет кровеносные сосуды, стимулирует работу поджелудочной железы и нормализует деятельность кишечника. Воздействие шпината на опухоли настолько эффективно, что врачи назначают его в качестве дополнительной диеты при лучевой болезни.

Шпинат очень полезен беременным женщинам и маленьким детям, так как в нём есть почти все необходимые витамины и многие минералы. Этот овощ прекрасно усваивается, потому что в нём есть вещества, которые стимулируют деятельность слюнных и поджелудочной желез. При истощении, заболеваниях нервной системы, анемии, гипертонии и сахарном диабете, гастрите и энтероколите шпинат включают в питание, как диетический продукт, обладающий лёгким мочегонным, слабительным, противовоспалительным и тонизирующим действием.

Шпинат предохраняет от повреждения слизистые оболочки, приводит в норму углеводный обмен, принимает участие в выработке важных для организма гормонов и помогает похудеть. Людям, часто подвергающимся стрессам на работе, шпинат помогает восстановить спокойствие и работоспособность.

В шпинате содержится йод, и поэтому он благотворно влияет на работу щитовидной железы. Переваривается он хорошо и усваивается быстро, в отличие от некоторых других зелёных овощей.

В шпинате много клетчатки и хлорофилла, поэтому он стимулирует деятельность кишечника и является очень эффективным средством при запорах.

Немногие знают, что употребление шпината очень полезно для здоровья глаз: в нём содержится лютеин и другие вещества, защищающие нервные клетки и предотвращающие такое серьёзное заболевание, как дистрофия сетчатки. Лютеин может накапливаться в тканях глаз: он улучшает остроту зрения и снижает утомляемость при работе за компьютером.

**Тыквенные семечки** – это целое хранилище полезных элементов, где сосредоточена чуть ли не вся таблица Менделеева, поэтому они спасают нас от различных недугов. Здесь вы найдете железо, фосфор, медь, цинк, марганец, витамины А, В, С, D, К, аминокислоты, а также витамин Е в больших количествах, являющийся природным антиоксидантом. Семечки тыквы богаты белком, клетчаткой, железом, медью, магнием, марганцем и фосфором, а также такими аминокислотами как аргинин и глутаминовая кислота. В них также содержится кальций, калий, цинк, селен, фолиевая кислота и ниацин. Наличие в семенах тыквы высокого процента белков, жиров и углеводов наряду с клетчаткой дополнило пользу тыквенных семечек еще и сбалансированным питанием. Тот же цинк играет и еще несколько важных

ролей в здоровье человека: его нехватка часто становится причиной появления акне на лице, облысения или отсутствия здорового блеска волос, а также изменения работы вкусовых рецепторов. Польза тыквенных семечек в том, что, даже употребляя небольшую их горсть каждый день, уровень этого микроэлемента может достигнуть необходимой отметки, вследствие чего не останется никаких видимых или скрытых выражений его недостатка в организме. Так, положительно воздействуя на волосяной фолликул, активные элементы семян тыквы приводят к росту волос, устраняя облысение.

Вместе с фосфором цинк, находящийся в семечках тыквы, способствует мозговой деятельности и налаживает кровообращение. Мужскому населению тыквенные семечки полезны именно из-за цинка, ведь мужчинам этот элемент требуется в большей степени, чем женскому организму. Цинк препятствует появлению и распространению рака предстательной железы, т. ч. оптимально всем мужчинам употреблять в пищу порядка 60 семян тыквы ежедневно. Особенно полезны тыквенные семечки мужчинам, ведущим малоактивный образ жизни и занятым в сфере умственного труда. Эти же микроэлементы – фосфор и цинк – играют весомую роль в работе органов ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, отвечают за зрение и репродуктивную функцию.